

## Глава 2

# Привычки и решительность

Однажды я вела семинар о работе со своими заветными желаниями, и одна женщина воскликнула: «Ах, если бы мне не было так страшно!» С другого конца зала раздался голос другой женщины: «И мне тоже хочется того же, сестра!» Женщина, заговорившая первой, была заметно напряжена, но после этих слов она рассмеялась, и за ней все остальные. Поразительно, правда? Все мы хотим перестать бояться на пути к своей мечте.

Почему нельзя взять и раз и навсегда решить эту проблему?

Сложным здесь все оказывается уже потому, что так устроен человек: он не может взять и отключить какую-то из своих эмоций. Как говорит д-р Брене Браун, изучающая чувство стыда и написавшая книги на эту тему, «вы не можете отключить эмоции выборочно». Эмоции поставляются нам единым пакетом, и когда вы пытаетесь заглушить только страх, вы заодно перекрываете пути способности испытывать радость.

Хотя, конечно, было бы легче, если бы мы могли просто покончить с эмоциями, которые вызывают большие неудобства, но страх (или неуверенность в себе, стресс, нерешительность — страх могут называть по-разному) — нормальный элемент в ситуации, где присутствует риск. Нет ни одного открытого, любопытного, эмоционально доступного человека, который не признался бы, что и для него существует хотя бы *что-нибудь*, что пугает его и вызывает неуверенность.

Бесстрашие — это миф. Да, у вас есть страхи, но это не означает, что вы испытываете неуверенность в жизни в целом. Более того, признание, что вы испытываете страх или неуверенность в себе, является здоровой частью работы над изменениями.

Напрасны будут попытки стать бесстрашными, когда мы идем к исполнению наших заветных желаний. Парадоксальным образом именно полностью поняв и *признав* наш страх, мы не даем ему власти над любой из сфер нашей жизни. Именно этим мы и будем заниматься в этой главе. Вы получите четкое представление о том, как действуют страх и неуверенность в себе, познакомившись с некоторыми научными данными, лежащими в основе формирования привычек. Вы поймете, почему страх может быть таким сильным и почему порыв отступить обычно кажется настолько автоматической реакцией, как будто ей невозможно противостоять. Вы узнаете, что в действительности с этим можно справиться. Я буду давать вам те же рекомендации, как и клиентам, с которыми работаю как коуч. Кроме того, я расскажу истории тех, кто уже проделал эту работу, и вы увидите, что вы не одиноки.

*Бесстрашие — это миф. Да, у вас есть страхи, но это не означает, что вы испытываете неуверенность в жизни в целом. Более того, признание, что вы испытываете страх или неуверенность в себе, является здоровой частью работы над изменениями.*



Вооружившись информацией о работе мозга, а также о системе «стимул — привычное действие — награда», которая формирует поведенческую схему, основанную на страхе или решимости, вы увидите, в какие именно моменты в прошлом вы останавливались на месте. Тем самым вы сможете

наметить новый путь, сделав непосредственный выбор, как прожить собственную жизнь. Практикуя привычку быть храбрым регулярно, вы перестанете застревать в старых моделях поведения, вызванных страхом или неуверенностью в себе, и реальные изменения не заставят себя ждать.

## Сила привычки

В главе 1 вы определили главную целевую зону, выделив три вещи, которые хотите изменить. Если вы еще не ощутили каких-либо сомнений или колебаний, то, скорее всего, испытаете эти чувства, как только начнете совершать действия, направленные на достижение вашей главной целевой зоны. Если вы уже знаете, что неизбежно столкнетесь со страхом и что обойти его окольными путями не выйдет, возникает вопрос: как действовать, чтобы успешно с ним справиться.

Одних только желания перемен и силы воли недостаточно. Формирование привычек происходит под действием процессов в мозге, которые играют ключевую роль в наших реакциях на страх. Многие из нас об этом никогда не задумывались. Позвольте мне для начала вкратце рассказать, как с точки зрения современной науки формируются привычки. Формирование привычек, как правило, происходит в три этапа. (Приготовьтесь — сейчас вы подпрыгнете от восторга, потому что узнаете некоторые потрясающие вещи.) Существует *стимул*, который действует как триггер, спусковой крючок, то есть дает начало всем процессам. Существует *привычное действие*, то есть комплекс поведенческих реакций на стимул. Привычные действия направлены на то, чтобы получить *награду*, то есть то облегчение, которое вы испытаете, когда напряжение отступит.

Говоря о привычках, мы обычно имеем в виду какие-то действия, например заниматься физкультурой, чистить зубы или проверять электронную почту, придя на работу. Мы це-

лый день проходим циклы «стимул — привычное действие — награда»: когда общаемся с семьей и друзьями, дома и на работе, в очереди в продуктовом магазине или за компьютером. Некоторые стимулы довольно безобидны: например, услышав будильник утром, мы ощущаем стимул к тому, чтобы просыпаться. Конечно, бывают и другие стимулы, которые переносятся труднее. Например, критика коллег или проблемы с алкоголем у партнера могут вызывать у вас чувство страха или неуверенности в себе. Когда вы работаете со своими циклами «стимул — привычное действие — награда», возникает вопрос: как прервать те циклы, которые не приносят пользы.

В своей книге «Сила привычки» (2014) Чарльз Дахигг отмечает, что цикл «стимул — привычное действие — награда» управляет не только тем, что мы сами хотели бы делать. Многие *эмоциональные* переживания в нашей жизни развиваются по тому же пути, в том числе чувство страха и реакция на него.

Именно это заметила Ясмин, когда начала действовать. Когда мы вместе определяли ее главную целевую зону, один пункт показался особенно смелым: «Найти место для студии». Много лет она занималась живописью в маленьком уголке у себя на кухне и вот захотела арендовать площадь в профессиональной студии, чтобы писать большие картины. Сначала она чувствовала только радостное волнение. Но когда она вошла в большое здание, где сдавались мастерские для художников, в сопровождении менеджера, который должен был ей все показать, ее охватила паника.

Увидев студии, разделенные перегородками, она вдруг почувствовала себя глупо. «Я все думала: я ведь не настоящий художник; глупо будет снимать помещение, это выброшенные деньги, — призналась она мне. — Я убежала оттуда со всех ног. Менеджер, наверное, принял меня за сумасшедшую. Сейчас, когда я об этом рассказываю, мне ясно, что я должна была попытаться. Но в тот момент это казалось невозможным».

Страх и дискомфорт, которые Ясмин испытала на телесном уровне, стали стимулом. На этот стимул она уже много лет отвечала привычными действиями, которые позволяли ей избежать неприятного чувства и как можно скорее получить награду, то есть сбросить возникшее напряжение. И вот это важно понять в отношении цикла «стимул — привычное действие — награда»! В любой момент, когда наше сомнение громко и активно заявляет о себе, мы запрограммированы попытаться как можно быстрее избавиться от неприятного чувства, даже если этот вариант противоречит нашим более значимым жизненным стремлениям.

Когда я говорю «запрограммированы», я имею в виду процесс «стимул — привычное действие — награда», поскольку он берет начало в части мозга, называемой базальными ядрами. Представляйте базальные ядра как командный пункт, определяющий поведение. Базальные ядра улавливают то, что происходит в вашем теле и в окружающей среде, и определяют, что вы должны делать, чтобы с этим справиться. Когда ядра ощущают страх или неуверенность в себе, они ставят перед собой задачу избавиться от этих эмоций. Исходя из того, что оказалось эффективным в прошлом, ядра внушают вам привычные действия, которые помогут быстрее снять напряжение. Эти привычные действия могут иметь самые разные проявления, но при их выборе базальные ядра руководствуются единой логикой: избежать того, с чем вы столкнулись и что вызывает у вас страх или сомнение в себе.

Вот пример процесса «стимул — привычное действие — награда».

**Подсказка:** чувство страха.

**Привычное действие:** избегание действия (такой, например, была реакция Ясмин в здании художественных студий).

**Награда:** временно снижается стресс, поскольку страх больше не ощущается.

Каждый раз, когда мы следуем импульсам, подаваемым базальными ядрами, и выполняем те же самые действия, мы закрепляем весь соответствующий цикл. Мозг узнает, что избегание (или другой вариант поведения, основанного на страхе) эффективно снимает напряжение. Базальные ядра отмечают это и снова посылают тот же импульс.

Значит ли это, что мы полностью находимся во власти цикла «стимул — привычное действие — награда»? К счастью, нет! В конечном счете автоматизация поведения для нас полезна: нам не приходится долго раздумывать над каждым крошечным выбором, и мы сберегаем умственные силы, необходимые нам в течение дня. Поскольку вы хотите внести в вашу жизнь изменения, требующие смелости, вам необходимо понять, как работает этот цикл, и использовать его для закрепления храброго поведения.

В книге Ч. Дахигга представлен обзор исследований в области формирования привычек и указывается нечто очень важное для всех тех, кто хочет эти привычки изменить: если наша эмоциональная жизнь подчиняется циклу «стимул — привычное действие — награда» и мы хотим выйти за его рамки, наиболее эффективно будет начать с изменения *привычного действия*. Задумайтесь об этом, и вам станет ясно, что такой подход имеет смысл. Мы не можем контролировать все стороны нашей жизни так, чтобы избежать стрессовых ситуаций, которые становятся для нас «стимулами». Нужно оплачивать счета, в вашей жизни появляются люди, которые оказывают на вас большое влияние, а также вы ощущаете на себе давление системы (мы лишены определенных возможностей из-за нашего пола, расы, социального класса или сексуальной ориентации). (Вот почему программы самопомощи, которые предлагают вам внушить себе, что проблемы нет, или советуют игнорировать страх, не работают: все ваши силы уйдут на попытки не обращать внимания на страх!) Зная также человеческую природу, нельзя ожидать,

что кто-то перестанет стремиться к той «награде», которой является освобождение от страха или стресса. Поэтому попытки изменить поведение, не предложив соответствующей награды, ни к чему не приведут. Наиболее эффективный момент изменения достигается тем, что вы начинаете иначе думать о своей *реакции* на сигналы, с которыми имеете дело.

А теперь к делу! Давайте внимательнее рассмотрим цикл «стимул — привычное действие — награда» начиная со стимула (ощущение испуга), который служит триггером, запускающим все остальное.

## Как проявляется ваш страх

Когда я познакомилась с Элианой, она сразу перешла к делу: «Мне нужен просто коучинг, чтобы научиться лучше распределять время и ответственно относиться к делам», — поторопилась сообщить она мне. Я работала с ней по телефону и понятия не имела, как она выглядит, но что-то в голосе Элианы заставляло меня представлять ее в деловом костюме, наподобие Оливии Поуп в телешоу «Скандал».

Элиана объяснила, что она заканчивает обучение по программе MBA и работает на полную ставку в консалтинговой фирме, где ей приходится каждый месяц проводить одну неделю в командировке. Я попросила ее побольше рассказать о том, почему она решила заниматься с коучем. Она объяснила: «Я брала уроки тайм-менеджмента, ввела алфавитный порядок и цветные маркировки для моих папок, установила на телефоне миллион напоминаний, но это не помогает. Получается в основном, что напоминания дергают меня весь день, и как только я отстаю по нескольким пунктам, я перестаю даже заглядывать в телефон. У меня проблем со страхом нет. У меня проблема с организацией времени. Можете ли вы помочь мне с этим разобраться?»

«Возможно, — сказала я и добавила: — если мы не будем исключать возможности того, что проблема организации времени может быть как-то связана с проблемой страха».

Элиана рассмеялась: «Конечно, я готова применить любые методы, лишь бы работали. Только обойдемся без психоанализа».

«Я этим и не занимаюсь, — с улыбкой ответила я. — Фрейдом никогда не увлекалась».

Вместе мы начали разбираться, с чем связаны трудности Элианы в сфере тайм-менеджмента. Шли недели, и Элиана начала меньше стесняться и открываться мне, и в наших беседах стало проявляться нечто более глубокое. Несмотря на то что ее многочисленные очевидные достижения производили впечатление на всех окружающих, она постоянно выбивалась из сил, стараясь сделать так, чтобы ее коллеги видели в ней «командного игрока». От этого она чувствовала себя растерянной, чего очень старалась не показывать. Чувство растерянности усугублялось тем, что она постоянно проверяла и перепроверяла свою работу, стараясь не допустить ни одной оплошности, которую заметили бы другие.

Когда я спросила ее, почему так важно не допустить, чтобы другие увидели ее ошибку, она ответила как нечто само собой разумеющееся: «Потому что допускать ошибки непрофессионально, и потому что тогда люди будут думать, что я не в состоянии справиться со всем, с чем имею дело». Проблема, конечно, в том, что невозможно объять необъятное. А если попытаться? Это станет перегрузкой, как для Элианы. Я подозревала, что мы обе это понимаем, но знала, что решение в этой ситуации не может быть слишком простым и нельзя предложить ей «просто прекратить» брать на себя больше, чем она в состоянии сделать. Я подумала, что стоит копнуть поглубже.

«Что произойдет, если ваши коллеги увидят, что вы не в состоянии справиться со всем?» — поинтересовалась я. На том конце телефонной линии повисло долгое молчание.



«Мне было бы неловко, — наконец ответила она. — Конечно, были бы и практические последствия. Меня, возможно, не возьмут работать на хорошие проекты и не повысят в должности. Я в нашей команде единственная женщина. Парни друг друга поддерживают. Так что на самом деле мне было бы неловко допустить такую ошибку и чувствовать, что некому меня прикрыть».

Здесь и наметился пунктир, соединяющий то, что представлялось просто «проблемой с тайм-менеджментом» и страхом. Страх Элианы обоснованно опирался на то, как, по ее наблюдениям, относятся к женщинам в мире большого бизнеса. Слишком долго она брала на себя больше того, с чем могла справиться, и скрывала при этом стресс и чувство подавленности, потому что не хотела, чтобы ее коллеги-мужчины считали ее «еще одной женщиной, живущей эмоциями».

«Итак, можно ли с уверенностью сказать, что мы выяснили: вы все же испытываете некоторый страх?» — спросила я.

«Ну что же, вы правы, — сказала она, и я услышала в ее голосе некоторую покорность и, возможно, облегчение. — *Возможно, мы все-таки имеем дело со страхом!*»

По мере того как я узнавала о том, как подходит к своей работе Элиана, я то и дело замечала интересные особенности, когда она рассказывала мне, как организует дела. Опасаясь что-то упустить, Элиана часто вносила в процессы дополнительные шаги. Например, перед выполнением домашнего задания по одному из предметов курса MBA она решила обновить операционную систему компьютера и текстовый редактор. Затем заметила, что внешний жесткий диск для резервного копирования почти заполнился, поэтому решила, перед тем как выполнять домашнее задание, сходить в магазин Apple за новым диском. Это заняло у нее всю субботу, она поняла, что так и не пообедала и пора ужинать. После ужина она уже слишком устала и не могла сосредоточиться на задании.

Мы поговорили о том, как проходит день Элианы, и я заметила: «Возможно, ваш страх проявляется иначе, чем вы себе представляете. Вы говорили, что не испытываете настоящего страха и что страх вам представляется как... *ощущение*, которое настолько подавляет, что вы никак не смогли бы ему противостоять. Но не может ли быть так, что у вас страх проявляется как чувство *безотлагательности*? Мне кажется, из того, что вы рассказали, что, когда вы на телесном уровне ощущаете безотлагательность, у вас наступает такая реакция, которая в итоге мешает вам прийти к намеченной цели. Безотлагательность — это сильное чувство, ощущение в теле, которое приносит тревогу. Легче отреагировать на это чувство выполнением какой-то небольшой задачи, например обновить программное обеспечение на компьютере, а не выполнять домашнюю работу. Вы стремитесь сделать хоть что-то, что угодно, даже если при этом страдают задачи приоритетные».

Элиана подтвердила, что именно так и происходит. Чувство безотлагательности появлялось каждый раз, когда она сталкивалась с задачей, и вызывало беспокойство, порождавшее те импульсы, которые заставляли ее доказывать, на что она способна. Сначала, конечно же, казалось логичным «просто разобраться» с этим чувством, так, чтобы от него избавиться. Она не считала это ощущение безотлагательности «страхом», потому что страх ей представлялся примерно тем чувством, с которым смотришь фильм ужасов, — оцепенением и параличом, тогда как она, наоборот, была невероятно деятельной и активной. Однако чувство безотлагательности и было ее страхом, и Элиана реагировала не задаваясь вопросом, делает ли она что-то полезное. В результате она все больше запутывалась во второстепенных задачах и не ощущала удовлетворения от проделанной работы.

Элиана думала, что, поскольку она привыкла добиваться поставленных целей, ее единственной проблемой был тайм-менеджмент, а никак не страх. Она с удивлением увидела,

что безотлагательность (страх) лежала в основе и других проблем в ее жизни. Изучение этого ощущения стало для Элианы отправной точкой для перемен. В последующие месяцы моя работа была направлена на то, чтобы научить ее распознавать различные проявления страха. Мы разработали особую последовательность шагов для реагирования, чтобы изменить тот цикл, в котором она так надолго застряла.

Ваш опыт страха может быть совершенно не таким, как у Элианы, но он тоже может маскироваться под иную проблему. Например, не было ли у вас хронической забывчивости? Это обычная форма страха — только в этом случае мы считаем, что просто стали «забывчивы». Необъяснимое раздражение? У некоторых людей, на которых давит обязанность контролировать множество процессов, страх проявляется не в безотлагательности и порыве сделать хоть что-нибудь, а в раздражении, обвинении окружающих, которые якобы ответственны за стресс. (Большинству из нас случалось иметь дело с начальниками, которые именно так реагировали на свой страх и стресс — отыгрывались на подчиненных.) Страх некоторых моих клиентов физически проявляется как внезапная сильная усталость или как головные боли и обострения заболеваний. Другие чувствуют, как ими овладевает некое оцепенение, они говорят о том, что проживают свои дни на автопилоте, с таким чувством отстраненности, которое, пусть и не является клинической депрессией, не идет им на пользу. Независимо от того, как страх выражается в вашей жизни, общий знаменатель один: страх не дает делать то, что требуется, чтобы ваша жизнь стала такой, как вы по-настоящему хотите, страх не дает совершить необходимые шаги, чтобы ваши мечты осуществились.

Задумайтесь: что вы чувствуете в момент, когда испугались? Помните, что вы можете заменять «страх» другими словами, если они вам кажутся более значимыми. Вы можете называть его «безотлагательностью», «неуверенностью в себе»

или «ноющей тревогой», если такие определения вам кажутся более точными. Просто попробуйте описать, что с вами происходит. Вы склонны затаиться, становитесь взрывным или начинаете прилагать все больше усилий, чтобы справиться с задачей? В голове так и крутится множество мыслей или вам кажется, что ни одной связной идеи вам не сформулировать?

Чтобы понять, как именно вы ощущаете страх, вспомните ту ситуацию, в которой вы в последний раз боялись. Может быть, вы решились сказать кому-то правду о своих чувствах, предложили свою идею, или попросили об одолжении, или на вас обрушилась критика начальства или члена вашей семьи. Когда вы шли на риск или когда кто-то выражал вам свое недовольство, что происходило в вашем теле? Вспомните и опишите на бумаге ощущения в моменты страха. Какими они были? Где проявлялись в вашем теле? Что происходит, когда вы их осознаете?

Как и в случае Элианы, признание того, как именно вы воспринимаете страх, поможет вам распознать это чувство как стимул, которым оно и является. На что это похоже? Какие импульсы возникают снова и снова? Именно узнавание стимулов, связанных с чувством страха, поможет вам преобразовать весь цикл «стимул — привычное действие — награда». Ощущения страха, которые становятся для нас стимулом, также могут подсказать, чего именно мы боимся. Это мы рассмотрим в следующем разделе.

## Прояснить, в чем конкретно состоят ваши страхи

Теперь, когда вы некоторое время понаблюдали и разобрались, как ощущения страха проявляются у вас на телесном уровне, рассмотрим их более детально. В чем состоят конкретные страхи, сомнения или тревоги, которые вы чувствуете?

Возможно, это ситуации, когда вы не знаете, как реагировать, когда вы можете потерпеть неудачу, чувствуете уязвимость, рискуете потерять отношения или, возможно, столкнуться с отказом. Или, может быть, вы боитесь ради желания чего-то большего пренебречь тем, что есть у вас сейчас, вам страшно, что это станет для вас слишком большой жертвой?



### *Прояснить, в чем состоят ваши страхи*

Вот несколько вопросов, которые помогут прояснить, в чем конкретно состоят некоторые из ваших страхов. Помните: идеальных храбрецов не существует. Если первым вашим порывом было подумать, что вы не боитесь ничего, задумайтесь, не является ли эта реакция бессознательным избеганием проблемы, то есть умалением страха — вы его отрицаете или стараетесь не чувствовать. Именно так я сама очень долго обращалась со своими страхами, многое недополучая в жизни, лишая себя счастья. Даже если вы считаете себя сверхуспешным человеком, который всегда добивается того, что хочет, копните немного глубже: задумайтесь над вопросами, которые идут далее. Чего бы вы уже ни достигли, наверняка есть ситуации, где появляется страх или неуверенность в себе.

Запишите ваши ответы или иным способом зафиксируйте ваш опыт. Вы можете обсудить эти вопросы с другом, попросить его или ее подумать, какие ваши действия они замечают.

1. Какую свою мечту вы раз за разом откладываете на потом или что бы вам хотелось изменить в жизни, но до сих пор вы не решаетесь? Расскажите, что это за желание, как можно попо-

дробнее. Вместо того чтобы писать «путешествовать по миру» или «установить здоровые границы в семейных отношениях», перечислите *все причины*, почему вам кажется, что объехать мир было бы здорово. Или запишите все, что вы смогли бы сделать, если бы вам удалось сформировать те самые здоровые отношения в семье.

2. Когда вы говорите себе, почему не воплотили в жизнь мечту или не добились изменений, какие причины приходят вам на ум? Если не считать того, что не хватило времени или денег, почему этого не произошло? Перечислите все, что вспомните.
3. В каких ситуациях вы замечаете, что сравниваете себя с другими, и какие именно получаются сравнения? (Например, «Это происходит на работе. Другая сотрудница кажется более креативной, и у нее идеи лучше, чем у меня». Или: «У моей соседки трое детей, а у меня только один, но при этом она лучшая мать, чем я».)
4. Подумайте, как страх мешает вам в любого рода делах. Страх останавливает вас, когда вы не успели даже начать? Или вам удалось приступить к делу, но тут вас внезапно переполняет страх?
5. Запишите пять продолжений этой фразы: «Я чувствую, что плохо справляюсь со своей задачей, когда...»

Когда закончите отвечать на вопросы, просмотрите свои ответы и найдите то, что повторяется многократно, например, ваши типичные мысли или слова или обстоятельства, в которых вы хронически оказываетесь. Бывает ли, что вам в голову раз за разом приходит одна и та же идея? (Например: «Я всегда решаю,

что сейчас неподходящее время», «Когда я злюсь на себя и чувствую, что делаю что-то не слишком хорошо, я всегда думаю: а стоит ли и пытаться?») Замечаете ли вы, что какие-то обстоятельства, похоже, снова и снова возникают в вашей жизни? (Например, «снова и снова я бросал начатое, потому что чувствовал, как стесняет меня нехватка денег, и решал, что не стоит стремиться к тому, что меня увлекает, лучше побольше зарабатывать».)

Проверьте, определили ли вы три конкретных страха; их необходимо записать. Выполняя различные упражнения в последующих главах, вы будете работать с конкретными страхами, и к тому времени, когда вы закончите книгу, эти страхи не будут уже иметь такой власти над вами.

Пожалуйста, бережно относитесь к самим себе в ходе этой работы. Не так просто всматриваться в то, чего мы боимся. Помните: мы не собираемся избавляться от страха, это невозможно. Вам нужно заглянуть *внутри* страха и хорошо его рассмотреть. Не получится сделать храбрость привычкой мгновенно, будто щелкнув выключателем. Перемены происходят совсем не так. Мягкость и терпение к себе и тому, что вы делаете, поможет достичь вашей цели.

## Четыре распространенные привычки, в которых выражается страх

Мне рассказывали о своем опыте переживания страха многие люди, и почти все хотя бы немного беспокоились, что их переживание настолько уникально, что им никто не

может помочь. Тем не менее я обнаружила, что наиболее распространены четыре привычных реакции на страх, и назвала их «Перфекционист», «Диверсант», «Мученик» и «Пессимист». Далее мы поговорим о них подробнее.

*Если вы понимаете, как выражается ваш страх, то не будете следовать сложившейся привычке автоматически, неосознанно.*



Хотя каждая из этих реакций имеет свои особенности, обычно чаще всего вы прибегаете к какой-то определенной, и именно об этом я прошу вас задуматься, когда вы будете читать описание каждого типа. Понимание того, как склонны реагировать на страх именно вы, поможет в полной мере осознать свою привычку. Если вы понимаете, как выражается ваш страх, то не будете следовать сложившейся привычке автоматически, неосознанно.

### «Перфекционист»

Поведение перфекциониста продиктовано стремлением все сделать лучше. Перфекционист всегда недоволен результатами, и это иногда заставляет его критиковать все вокруг себя, он чувствует раздражение и не может принять жизнь такой, как она есть, потому что она неидеальна. Люди, у которых сложился шаблон перфекциониста, часто перегружают себя и при этом скрывают недостатки, делая вид, что все в порядке. Перфекционисты будут делать больше, чем им по справедливости полагается, чтобы произвести хорошее впечатление или получить одобрение окружающих. Или же они не доверяют дело другим, поскольку те не справятся с ним на уровне, приемлемом для перфекциониста, а для себя ста-



вят настолько высокие стандарты, что оказываются не в силах им соответствовать.

Перфекционисты часто критикуют себя и других за то, что могли бы сделать что-то получше или сделали недостаточно хорошо. Они могут говорить себе: «Как же ты не заметил эту ошибку; это же было так очевидно», или: «Какой смысл просить, если он все равно сделает как попало?» Когда случается то, что неподвластно их контролю, перфекционисты либо винят во всем и критикуют других, либо направляют обвинения вовнутрь, обрушиваясь с укорами на себя. Они постоянно берут на себя слишком много, они подавлены и измучены, а порой эта невероятная нагрузка приносит им кайф — с каждой новой галочкой в списке выполненных дел. Этот кайф успокаивает, но при этом остаются измотанность, недовольство тем, сколько обязанностей накопилось, или чувство, что радостного результата всегда приходится ждать слишком долго. Люди, застрявшие в привычке перфекционизма, обычно считают, что у них нет проблем, а жизнь просто отличная. Внутри они часто чувствуют усталость, злость, они на самом деле не знают, кто такие и чего хотят.

Другие формы поведения, связанные с шаблоном перфекциониста: придирается к мелочам, слишком расстраиваться из-за небольших неудач, слишком много работать, пытаться все контролировать, осуждать других или самих себя. Они то считают себя лучше других, то молча сравнивают себя с окружающими и признают, что те хуже. Они могут судить других: «Вот интересно, почему это она не может решить свои проблемы?» Иногда такое поведение может перерасти в синдром «стервозных девчонок», который проявляется нездоровой конкуренцией, завистью и умалением чужих достижений. Поскольку эта привычка подпитывается одобрением, «наградой», состоящая в похвале коллег, мешает человеку понять, как полезно было бы вырваться из непрерывной череды своих дел. Перфекционистам может быть сложно

провести границу между высокими стандартами, которые помогают им делать жизнь лучше, и высокими стандартами, на поддержание которых уходят все силы.

### «Диверсант»

Отличительной чертой диверсанта является то, что этот человек не способен добиться устойчивого прогресса: он делает два шага вперед и один шаг назад. Люди, которые застряли в шаблоне диверсанта, постоянно перескакивают от одного дела к другому, и у них не получается взять на себя обязательства и выполнять их. Они могут чем-то увлечься, но как только понимают, что это требует ответственности, ощущают себя связанными по рукам и ногам. Окружающие говорят им, что они «не выкладываются как следует». Диверсант также часто меняет место жительства, работу и личные отношения. Некоторые называют это «синдромом блестящих штучек», — так говорят про людей, которые готовы все бросить, заметив новое важное дело или что-то, показавшееся им более привлекательным. Им трудно брать на себя ответственность за свое дело, доводить начатое до конца, им часто не хватает упорства, чтобы продолжать то, за что они взялись. Они хватаются за проекты, но не справляются с фундаментальными задачами, потому что для этого необходим труд, им кажется, что у них нет возможности творчески раскрыться. Они, как правило, опускают руки, как только увлечение проходит. Они могут создать вокруг себя хаос, запутаться в нем, и в результате предприятие пойдет насмарку.

Тот, кто застрял в шаблоне диверсанта, жаждет избежать обязательств, часто связанных с делом, которое казалось таким выгодным и привлекательным поначалу, но потом опостылело. Эти люди говорят себе, например: «Ну, немного я уже сделал, теперь можно и отдохнуть». Всем нам иногда нужно сделать перерыв, но люди, у которых

действует шаблон диверсанта, своим поведением перечеркивают то, чего им только что удалось добиться. Накопив денег, они пускаются в ненужные траты; позанимавшись спортом, наедаются вредными продуктами; или полностью расслабляются, едва что-то начало получаться. Призывы к ответственности их раздражают. «Диверсанты» стараются оправдаться за то, что не могут постоянно прилагать усилия, чтобы воплотить свои мечты, и от них можно услышать такие фразы: «Ему [тому, кто призывает к ответственности] не нужно быть таким жестким, пусть лучше расслабится! Я сделаю это, не торопите меня!» Они чувствуют, что обязательства связывают их, и часто говорят: «Я буду жить по своим правилам!», или: «Я хочу жить проще и заботиться о себе», оправдывая тем самым недостаток усилий в направлении своей мечты.

Другие примеры поведения диверсанта: приложив минимальные усилия, ожидает большой отдачи, до последней минуты откладывает неприятное дело, сердится на тех, кто требует от него выполнять данные обещания, не может потратить время на то, чтобы разобраться с делами, необходимыми для долгосрочного успеха. Когда «диверсант» пытается преодолеть свое привычное поведение, ему бывает трудно полагаться на свои инстинкты. С трудом эти люди понимают, когда бросают начатое из-за того, что это дело им действительно не подходило, а когда — только из-за того, что снова сработал шаблон.

### «Мученик»

Типичное поведение «мученика» можно увидеть у тех, кто без усталости жертвует собой, стремясь угодить кому бы ни то было. В своей жизни «мученики» настолько сосредоточились на служении окружающим, что на собственные мечты и желания уже нет времени. Те обязательства, которые они

сами взяли перед другими, становятся причиной, делающей невозможным достижение того, чего им самим хотелось бы добиться. Человек, у кого работает шаблон мученика, может даже помогать деньгами или вкладывать какие-то другие ресурсы в благополучие тех, кто вполне способен позаботиться о себе сам, например, они помогают своим выросшим детям или друзьям; порой этим людям полезно было бы почувствовать неудобства от последствий своего собственного поведения. Например, когда взрослый ребенок, потративший все деньги с кредитной карты, не может заплатить за квартиру, а родитель решает его проблему, такого родителя можно считать «мучеником». «Мученики» оправдывают свое поведение так: «А что мне остается делать? Мне пришлось взять это на себя. Никто не будет любить их так, как я, и так о них заботиться». «Мученики» перегружают себя и не оставляют времени на исполнение собственных желаний.

Возможно, те, кто живет в шаблоне мученика, втайне надеются, что их добрые дела и самоотверженность однажды заметят и воздадут должное за принесенные жертвы или хотя бы одобряют такое поведение. «Мученики» считают своей обязанностью защищать людей от последствий принятых теми неверных решений. Они уделяют больше внимания чужим потребностям: «Я не мог уделить время себе — я нужен был другому человеку», или: «Мне пришлось вмешаться, иначе они бы пострадали». (Иными словами, другой человек ощутил бы наконец естественные последствия своих собственных неудачных решений.) Или же «мученики» говорят себе, что им будет не вынести, если кто-то на них разозлится, поэтому им приходится стараться этому человеку угодить.

Другие примеры поведения «мученика»: отвечает «да», когда в действительности хочет сказать «нет», потекает людям, слишком тревожится о том, что думают другие. «Мученики» могут расстроиться (обычно это несильное чувство), ко-

гда другие не замечают их усилий или не отдают им должное за то, что они делают, — в такой момент они чувствуют, что их труды воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Они, как правило, настолько самоотверженны, что это идет им во вред: такая мать ни за что не отменит урок, на который должна отвезти ребенка, хотя ей самой нужно было бы на это время записаться к врачу, а урок вполне можно было бы пропустить или перенести. Предоставляя другим принимать решения, они говорят: «Ну, все остальные решили иначе, поэтому мне показалось, что не стоит менять общие планы». «Мученики», которые начинают избавляться от своего шаблона, часто замечают, что им трудно увидеть разницу между добрыми делами, идущими на пользу другим, и самопожертвованием, которое лишает последних сил.

### «Пессимист»

Если «мученики» склонны думать, что их желания не исполнятся из-за обязательств (самостоятельно ими взятых на себя), которые у них есть перед другими людьми, то человек, застрявший в шаблоне пессимиста, в целом убежден, что ничего не получится, потому что не получится *именно у него*. Это и есть причина не предпринимать действий и не брать на себя ответственность.

Типичная фраза пессимиста, который задумывается о новых возможностях: «Было бы здорово, но это никогда не случится». Если вы спросите того, у кого преобладает шаблон пессимиста, что ей или ему хотелось бы изменить, они, скорее всего, с сарказмом ответят: «Ну, было бы здорово, если бы не нужно было работать и можно было бы целый день лежать в шезлонге у бассейна. Ну *конечно же*, так все и будет, стоит только выиграть в лотерею, да?» Такой человек даже не будет задаваться вопросом: «Какой смысл говорить, чего я хочу? У меня же нет на это времени».

Люди, застрявшие в шаблоне пессимиста, будут настаивать, что изменить что-то просто невозможно, и шансы на такие изменения не представляются. Их раздражают все, кто считает иначе или предлагает обоснованное решение проблемы. Пессимисты настаивают на том, что они не способны что-либо сделать, даже если со способностями все в порядке. Собственные мечты они считают бесплодными и смотрят на них с чувством безнадежности. Это не клиническая депрессия, но при мысли о том, что большая, дерзкая мечта может воплотиться в их жизни, они только пожимают плечами. («Конечно, было бы неплохо, но кто за меня будет оплачивать счета?») В других случаях шаблон пессимиста будет проявляться в нежелании извиниться или признать, что поступил некрасиво, потому что пессимист слишком занят тем, что замечает неправильные поступки у других.

Тот, у кого привычно срывается шаблон пессимиста, видит мир через призму сомнения, его наполняют мысли о всеобщей несправедливости и о том, как такой-то и такой-то, обладая властью, старается подмять под себя всех остальных. (Таким людям кажется, что свекровь терроризирует всю семью; что коммунальные компании обманывают клиентов, выставляя завышенные счета; что школьный учитель нарочно нападает на их ребенка.) Система действительно подавляет человека, но те, кто попал в шаблон пессимиста, не думают о том, как заговорить во всеуслышание об этих вещах или что-то изменить. Они убеждены, что все страдания в жизни достались лично им, и настаивают, что ничего не могут с этим поделать, даже когда появляются возможности. Пессимисты могут говорить, например: «Если я не буду поосторожнее, то кто же еще обо мне позаботится», или: «Как бы я ни старался, мне в этом никогда не повезет», или: «Какой смысл пробовать? Ничего не изменится». Иногда они распространяют свой шаблон на окружающих: «Ты никогда не делаешь [того, что тебе положено

делать], и мне всегда приходится в результате это делать за тебя [то, что я не хочу делать]».

Другие примеры поведения пессимиста: чувство несильной обиды или злости, которое не сопровождается никакими мерами по решению проблемы; они рассылают электронные письма, выражающие пассивную агрессию, или делают замечания, полные такой же пассивной агрессии, указывают другим, как те во многом действуют не так, и не признают собственных ошибок, или говорят о том, что что-то нужно во многих отношениях изменить, но сами не предпринимают ничего. (Например, могут ненавидеть свою работу, но сохраняют положение дел: «Мне никогда не найти другую работу! На этом не заработать, на это нет времени». Затем, если появляется возможность сменить работу, находится другая причина: «Сейчас не самое подходящее время» или «Придется каждый день ездить в такую даль».)

Человеку, который пытается избавиться от шаблона пессимиста, часто бывает трудно увидеть, что возможность открыта и что он сам способен создать то, что желает, несмотря на сложности с деньгами или со временем.

А как привыкли реагировать вы? Уделите некоторое время тому, чтобы разобраться, к какому шаблону вы наиболее склонны. Будет хорошо, если вы заметите, когда срабатывают элементы других шаблонов. Не всегда у нас проявляется один и тот же шаблон. Мы можем испытывать страх по-разному, в зависимости от ситуации. В одном сценарии, когда вы чувствуете, что «не соответствуете», и принимаете роль перфекциониста, ваше поведение направлено на то, чтобы приложить побольше усилий и доказать свою ценность. Когда на это уже не хватает сил, вы обращаетесь к шаблону диверсанта, заставляющему вас броситься в противоположном направлении: «Не заморачивайся, сейчас не надо об этом беспокоиться!» В семье вы чаще ведете себя как мученик, а на работе как пессимист.

## Двигаться вперед

Самое увлекательное начинается, когда человек осознает, какой шаблон лично у него проявляется в ситуации страха. Я понимаю, что слово «увлекательный» — последнее, что приходит в голову в подобной ситуации, но подождите — скоро вы согласитесь со мной. На этом этапе действительно начинаются захватывающие вещи, потому что теперь вы получили ключ. Поняв, какой шаблон включается у вас без вашего ведома под действием страха, вы найдете силы перестать жить на автопилоте и начнете освобождаться от зависимости «стимул — привычное действие — награда». Жизнь всегда будет направлять вам свои стимулы, но если вы можете изменить «привычные действия» в цепочке «стимул — привычное действие — награда», вам удастся изменить и всю поведенческую модель. Представьте себе, какой была бы жизнь, если бы вы начали путь к своей храброй сущности, заметили бы старый шаблон, например мученика или перфекциониста, и обнаружили, что можете делать все по-другому. Именно здесь появляется огромный потенциал для изменений к лучшему.

В следующих главах вы узнаете, как пройти все этапы на пути к «привычке быть храбрым» и поступать отважно, о чем мы говорили в главе 1. Вы будете изучать свои привычные действия, основанные на страхе, и применять шаг за шагом привычку храбрости, чтобы изменить наработанные шаблоны. Вас ждут перемены! Приготовьтесь к тому, что все изменится и что это будет потрясающе!